

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY FIŃSKIEJ ZOS „Hawajska”, ul. Dereniowa 48

1. ZOS „Hawajska” określa w niniejszym Regulaminie zasady korzystania z sauny fińskiej.
2. Integralną częścią niniejszego regulaminu są „Wskazania i przeciwwskazania do korzystania z saun”.
3. Każdy klient korzystający z sauny zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania niniejszego Regulaminu oraz ZOS „Hawajska”.
4. W sprawach porządkowych, poszanowania mienia, pozostawiania rzeczy i przedmiotów wartościowych, zasad korzystania z sauny, mają zastosowanie postanowienia zawarte w Regulaminie ZOS „Hawajska”.
5. Obiekt nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne związane z korzystaniem z sauny.
6. Sauna fińska dostępna jest wyłącznie w godzinach otwarcia Obiektu.
7. Obsługą sauny zajmują się wyłącznie pracownicy UCSiR.
8. Klient posiadający Kartę UCSiR z aktywnym karnetem do Obiektu korzysta z sauny nieodpłatnie. Na czas korzystania z sauny Klient pozostawia kartę w recepcji, co jest podstawą do wydania przez pracownika kluczyka do szafki (zgodnie z cennikiem usług). Karnety na szkółkę nie obejmują sauny.
9. Klient posiadający kartę firm współpracujących z UCSiR w oparciu o zawartą umowę, zgodnie z jej postanowieniami zobowiązany jest okazać w recepcji dokumentu tożsamości ze zdjęciem, oraz karetę partnera w recepcji, co stanowi co jest podstawą dopuszczenia do korzystania z sauny oraz wydania przez pracownika kluczyka do szafki.
10. Ilość osób mogących przebywać w saunie fińskiej jest ściśle określona i wynosi maksymalnie 6 osób. O możliwości skorzystania z sauny decyduje kolejność przyścia do Obiektu, zgłoszenia w recepcji i pobrania kluczyka do szafki. Recepcja może odmówić wpuszczenia do sauny z uwagi na ograniczoną liczbę osób i zaproponować inną godzinę skorzystania z usługi.
11. Recepcja nie odpowiada za brak miejsc w saunie, spowodowany dużym zainteresowaniem Klientów.
12. Przed skorzystaniem z sauny należy obowiązkowo zapoznać się z wskazaniami i przeciwwskazaniami do korzystania z sauny.
13. Czas przebywania w saunie nie jest ograniczony, zaleca się stosowanie do **zasad korzystania z sauny zawartych w niniejszym Regulaminie.**
14. Korzystający bierze pełną odpowiedzialność za stan swojego zdrowia i konsekwencje po pobycie w saunie.
15. Zaleca się, aby w saunie przebywały jednocześnie min. 2 osoby.
16. Sauna jest w pełni koedukacyjna.
17. W przypadku stwierdzenia nie stosowania się do postanowień Regulaminu, pracownicy Obiektu mogą zakazać czasowego korzystania z sauny.
18. Za egzekwowanie i przestrzeganie regulaminu sauny odpowiadają pracownicy Obiektu.
19. UCSiR zastrzega sobie prawo do zmian w niniejszym Regulaminie.
20. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem decyzje podejmuje Dyrektor UCSiR.

ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY I POKOJU RELAKSU:

- a. przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie metalowe przedmioty (mogą być przyczyną poparzeń) oraz szkła kontaktowe i okulary.
- b. każdy użytkownik zobowiązany jest przed skorzystaniem z sauny dokładnie umyć całe ciało, a następnie dobrze wysuszyć. Sucha skóra szybciej wydala pot.
- c. w czasie przebywania w saunie nie zaleca się smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni, która wydala pot.
- d. każda osoba powinna posiadać oprócz ręcznika do higieny osobistej, dodatkowy duży ręcznik, aby nie siedzieć (leżeć) bezpośrednio na deskach.
- e. przed wejściem do pomieszczenia sauny suchej należy bezwzględnie zdjąć obuwie oraz siadać (leżeć) na ręczniku, tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
- f. etapy korzystania z sauny: pobyt w saunie 8-12 minut, schłodzenie zimną wodą, odpoczynek około 15 minut w pokoju relaksu.

- g. osoby początkujące stosują jeden etap kąpieli, to znaczy nagrzewanie i ochładzanie, natomiast osoby przyzwyczajone stosują dwa etapy lub trzy etapy, przy czym przebywanie w drugim i trzecim etapie nie powinno być dłuższe niż 10 minut.
- h. w celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2 - 3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
- i. po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5 - 1 l) wód mineralnych lub soków.
- j. w trakcie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
- k. nie należy korzystać z sauny bezpośrednio po obfitym posiłku.
- l. wszelkie pogorszenia samopoczucia należy niezwłocznie zgłaszać pracownikom Obiektu lub skorzystać z włącznika alarmu.
- m. drzwi do sauny otwierać jak najkrócej, tylko na czas wejścia lub wyjścia (dłuższe otwarcie wychładza wnętrze).
- n. korzystający z sauny i pokoju relaksu zobowiązani są do poruszania się między pomieszczeniami wyłącznie w ręczniku lub szlafroku oraz klapkach.
- o. w saunie oraz w pokoju relaksu zabrania się przebywania nago, wymagane jest okrycie intymnych części ciała.

W SAUNIE ZABRANIA SIĘ:

- p. polewania pieca i kamieni gwałtownym strumieniem wody - powoduje to zalanie grzałek i zwarcie instalacji elektrycznej.
- q. nieuzasadnionego używania przycisku ALARM;
- r. wykonywania zabiegów kosmetycznych.
- s. wchodzenia w ubraniu oraz obuwiu.
- t. hałasowania i prowadzenia głośnych rozmów.
- u. dotykania i manipulowania przy grzewczych urządzeniach elektrycznych.
- v. wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych, używek, własnego jedzenia oraz napojów.
- w. zachowania uznanego za nieprzyzwoite lub publicznie obraźliwe.

**Dyrektor
Ursynowskiego Centrum
Sportu i Rekreacji**